## संपादकीय

### न्यूज़ीलैंड भी चला भारत के रास्ते

न्यूज़ीलैंड की संसद ने एक नया कानून पास किया है। अब उन कपल्स को वैतनिक छुट्टी मिलेगी, जिनका गर्भपात हो गया है, या बच्चा मृत पैदा हुआ है। इसका मकसद है कि कपल को बच्चा खोने के दर्द को सहने, उससे उबरने का समय मिल सके। संसद ने इसके लिए शोक भत्ता बनाया है जिससे इस शोक से गुजरने वाले कामकाजी कपल्स को वेतन समेत तीन दिन की छुट्टी मिलेगी। वैसे यह जानकारी देना जरूरी है कि ऐसी छुट्टी देने वाला न्यूज़ीलैंड दूसरा देश है। पहला देश कौन है-यह शायद कम लोग जानते हों। वह देश, और कोई नहीं, भारत है। न्यूज़ीलैंड की लेबर पार्टी की सांसद जिनी एंडरसन का कहना है कि स्टिलबर्थ यानी मृत बच्चा पैदा होना कपल्स के लिए शर्मिंदगी बनता है। इसके कारण लोग इसके बारे में बात नहीं कर पाते। इस बिल को संसद में लाने वाली एंडरसन मानती हैं कि गर्भपात के साथ जो दुख आता है वह कोई बीमारी नहीं है, एक क्षति है, और क्षति से उबरने में समय लगता है, शारीरिक और मानसिक रूप से बेहतर होने में वक्त लगता है। वैसे यह छुट्टी उस महिला के पार्टनर को भी मिलने की व्यवस्था है जिसका गर्भपात हुआ हो।

मानवाधिकारों के मामले में न्यूज़ीलैंड अव्वल रहा है। सबसे पहले महिलाओं को वोटिंग का अधिकार न्यूज़ीलैंड ने ही दिया था। पिछले साल ही वहां की सरकार ने देश में कानून पास करके गर्भपात को अपराध की श्रेणी से बाहर निकाला। ऐसा कानून भारत में भी है। लेकिन भारत में प्रजनन स्वास्थ्य बड़ी समस्या है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वे 4 के डेटा के अनुसार, देश की हर सात में से एक औरत को गर्भावस्था के दौरान अस्पताल नहीं ले जाया जाता। देश के गांवों में सिर्फ 16।7 औरतों को पूरी एंटीनेटल केयर मिल पाती है जबकि शहरी इलाकों में 31।1 औरतों को यह सेवा मिलती है। न्यूयार्क के एशिया पेसेफिक जरनल ऑफ पब्लिक हेल्थ में पब्लिश आर्टिकल में कहा गया है कि भारत में 48।5 औरतें सेहत के बारे में खुद फैसले नहीं लेतीं। आर्टिकल का टाइटिल है- विमेन्स ऑटोनॉमी इन डिसिजन मेकिंग फॉर हेल्थ केयर इन साउथ एशिया। इसके अलावा पिछले दिनों जब पॉलिसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम/डिसऑर्डर (पीसीओ/डी) यानी ओवरी में सिस्ट की समस्या पर ऑनलाइन अध्ययन किया गया तो पता चला कि डॉक्टर तक इसे गंभीरता से नहीं लेते। इनके लिए अलग से क्लिनिक कम ही हैं। अधिकतर क्लिनिक तो इनफर्टिलटी का ही इलाज करते हैं। इसीलिए पीसीओ/डी का इलाज कराने गई औरतों को भी तभी गंभीरता से लिया जाता है, जब वे मां बनने की इच्छा जाहिर करती हैं। जो औरतें कन्सीव नहीं करना चाहतीं, उन्हें सही देखभाल नहीं मिलती।

यूं भारत इतना बड़ा और विविध है तो समस्याएं भी तमाम तरह की। हर राज्य में अपनी किस्म की। नॉर्थ ईस्ट में सेहत इस बात पर भी निर्भर है कि ट्रांसपोर्ट नहीं है और रास्ते मुश्किल हैं। उत्तर भारत में दलित होने के नाते सही देखभाल नहीं मिल पाती क्योंकि दाइयां या डॉक्टर उसे हाथ नहीं लगाना पसंद करते। बिहार, प. बंगाल, जैसे बहुत से राज्यों में हेल्थ केयर प्रोवाइडर्स का रवैया औरतों को अस्पतालों में जाने से रोकता है। वहां उन्हें गाली-गलौच, मार-पीट तक का सामना करना पड़ता है। आदिवासी बहुल इलाकों में प्राइमरी हेल्थ सेंटर्स आसपास होते ही नहीं। बाकी पैसे की कमी तो एक बड़ा फैक्टर है ही। ह्यूमन राइट्स लॉ नेटवर्क की स्टडीज का यह कहना है।-

*माशा*

# आईटी डिपार्टमेंट ने आईटीआर-1 व आईटीआर-4 के लिए शुरू की ऑफलाइन फार्म भरने की सुविधा

**नईदिल्ली।** इनकम टैक्स डिपार्टमेंट ने वित्त वर्ष 2020-21 के लिए करदाताओं के आईटीआर-1 और आईटीआर-4 फॉर्म भरने को लेकर 'ऑफलाइन' सुविधा शुरू की है. ऑफलाइन सुविधा ई-फाइलिंग पोर्टल पर उपलब्ध है और नई टेक्नोलॉजी 'जेएसओएन' (जावा स्क्रिप्ट आब्जेक्ट नोटेशन) पर आधारित है. यह डेटा स्टोरेज के लिए आसान फॉर्मेट है. ऑफलाइन सुविधा विंडोज 7 या उसके बाद के संस्करणों के साथ कंप्यूटर पर डाउनलोड की जा सकती है. आईटी डिपार्टमेंट ने फाइलिंग के लिए पूरी जानकारी देते हुए कहा है, ऑफलाइन सुविधा केवल आईटीआर-1 और आईटीआर-4 के लिए है. अन्य आईटीआर को बाद में जोड़ा जाएगा.

आईटीआर-1 (सहज) और आईटीआर-4 (सुगम) आसान फॉर्मेट हैं जिसका उपयोग बड़ी संख्या में अपेक्षाकृत कम इनकम वाले टैक्सपेयर्स करते हैं. सहज फॉर्म, वे व्यक्ति भर सकते हैं जिनकी सालाना आय 50 लाख रुपए तक है और उनकी यह आय, वेतन, एक मकान वाली संपत्ति/अन्य स्रोतों (ब्याज आदि) से प्राप्त होती है.

आईटीआर-4 वे व्यक्ति, हिंदू अविभाजित परिवार तथा कंपनियां भर सकती हैं, जिनकी कुल आय 50 लाख रुपए तक है और जिनकी आय का स्रोत कारोबार या पेशा है. साथ ही मार्गदर्शन नोट, परिपत्र और कानून के प्रावधानों का भी उल्लेख है ताकि करदाता बिना किसी समस्या के रिटर्न फाइल कर सके. टैक्स रिटर्न में सुगमता बढ़ने और बाधाएं समाप्त होने से अनुपालन का स्तर बढ़ेगा.

व्यक्तियों और एचयूएफ जिनकी बिजनेस या प्रोफेशन से इनकम नहीं है (और सहज को दाखिल करने के लिए योग्य नहीं) आईटीआर-2 फाइल कर सकते हैं जबकि बिजनेस या प्रोफेशन से इनकम वाले व्यक्ति आईटीआर फॉर्म 3 दाखिल कर सकते हैं.

इंडिविजुअल के अलावा व्यक्ति, एचयूएफ कंपनियों यानी साझेदारी फर्म, एलएलपी आदि आईटीआर फॉर्म 5 फाइल कर सकते हैं. कंपनियां आईटीआर फॉर्म 6 और ट्रस्ट, राजनीतिक दल, धर्मार्थ संस्थाएं आदि एक्ट के तहत छूट प्राप्त करने का दावा कर आईटीआर-7 दाखिल कर सकती हैं.

## गौतम अडाणी ने फोर्ब्स लिस्ट में टॉप 20 में बनाई जगह

**नईदिल्ली।** अडाणी ग्रुप के चेयरमैन गौतम अडाणी 61.3 बिलियन डॉलर की नेटवर्थ के साथ दुनिया के 20वें सबसे अमीर व्यक्ति बन गए हैं. भारतीय रुपए में उनकी नेटवर्थ 4.49 लाख करोड़ रुपए से ज्यादा है. उनकी नेटवर्थ में एक ही दिन में 35 हजार करोड़ रुपए की बढ़ोतरी दर्ज की गई है. उन्हें फोर्ब्स की रियल टाइम बिलेनियर्स लिस्ट में शामिल किया गया है. कमाई के मामले में गौतम अडाणी बीते साल एमेजॉन के फाउंडर जेफ बेजोस और टेस्ला के सीईओ एलन मस्क को पछाड़ चुके हैं. हालांकि वे अभी रिलायंस इंडस्ट्रीज लिमिटेड के चेयरमैन मुकेश अंबानी से पीछे हैं. मुकेश अमीरों की लिस्ट में 12वें स्थान पर हैं.

## 2 साल 3 महीने बाद आरबीआई ने लगाई पाबंदियों को वापस लिया

» यूथ डेवलपमेंट को-ऑपरेटिव बैंक लि. के खाताधारकों को राहत

**नईदिल्ली।** कोल्हापुर स्थित यूथ डेवलपमेंट को-ऑपरेटिव बैंक लि. के ग्राहकों को बड़ी राहत मिली है. भारतीय रिजर्व बैंक ने यूथ डेवलपमेंट को-ऑपरेटिव बैंक पर लगाई गई पाबंदियों को वापस ले लिया है. बता दें कि आरबीआई ने सहकारी बैंक पर जनवरी 2019 में पाबंदिया लगाई थी. केंद्रीय बैंक ने कोल्हापुर के सहकारी बैंक की खराब होती वित्तीय स्थिति को देखते हुए 5,000 रुपए तक की निकासी सीमा समेत कई पाबंदियां लगायी थी. शुरू में ये पाबंदियां 5 जनवरी, 2019 को छह महीने के लिए लगाई गई थी. बाद में इसे समय-समय पर बढ़ाया गया.

आरबीआई ने एक सर्कुलर में कहा, भारतीय रिजर्व बैंक स्थिति संतोषजनक पाये जाने के बाद लोगों के हित में पांच अप्रैल, 2021 से कोल्हापुर स्थित यूथ डेवलपमेंट को-अपरेटिव बैंक लि. को लेकर जारी सभी निर्देशों को वापस लेता है.आरबीआई ने सहकारी बैंक पर कई तरह की पाबंदियां लगाई थीं. अब ये पाबंदिया हटा ली गई हैं.

## कोरोना इम्पैक्ट: एफवाई 21 में 9.6 से 9.7 फीसदी तक पहुंच सकता है बैंकों का एनपीए

**नईदिल्ली।** लोन की किस्त अदायगी में छूट जैसे राहत उपायों के चलते 31 मार्च 2021 तक बैंकों ग्रॉस नॉन-परफॉर्मिंग एसेट्स 9.6-9.7 फीसदी तक बढ़ने का अनुमान है. इक्रा रेटिंग के मुताबिक, बैंकों का जीएनपीए मार्च 2022 तक और बढ़कर 9.9-10.2 फीसदी तक हो सकता है. रेटिंग एजेंसी ने अपनी रिपोर्ट में कहा है कि कोविड-19 महामारी के चलते लोन लेने की क्षमता प्रभावित होने के बावजूद बैंकों के लिए ग्रॉस एनपीए चालू वित्त वर्ष 2020-21 के पहले नौ महीनों के

दौरान काफी कम 1.8 लाख करोड़ रुपए रही, जो वित्त वर्ष 2019-20 में 3.6 लाख करोड़ रुपए थी.

रेटिंग एजेंसी ने कहा कि विभिन्न राहत उपायों के चलते ऐसा हुआ, हालांकि, एसेट्स क्वालिटी को लेकर दबाव फिर से शुरू होने की आशंका है. इक्रा ने कहा, हमारा अनुमान है कि 31 मार्च 2021 तक जीएनपीए (राइट-ऑफ को छोड़कर) 9.6-9.7 फीसदी तक बढ़ जाएगा, और 31 मार्च 2022 तक यह आंकड़ा बढ़कर 9.9-10.2 फीसदी हो जाएगा. जीएनपीए 31 मार्च 2020 तक 8.6 फीसदी था.

बता दें कि पिछले हफ्ते सुप्रीम कोर्ट ने लोन मोराटोरियम पीरियड के दौरान इंट्रेस्ट पर इंट्रेस्ट भुगतान में छूट की घोषणा की थी. हालांकि यह 2 करोड़ से ज्यादा लोन पर लागू होगा. इससे कम अमाउंट पर नवंबर 2020 में ही इंट्रेस्ट पर इंट्रेस्ट माफ किया गया था. सूत्रों का कहना है कि सुप्रीम कोर्ट के ताजा फैसले से सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों को 1,800 से 2,000 करोड़ रुपए का 'नुकसान' उठाना पड़ सकता है. किस्त के भुगतान पर छूट के दौरान कंपाउंडिंग इंट्रेस्ट समर्थन योजना से सरकार पर 2020-21 में 5,500 करोड़ रुपए का बोझ पड़ा है.

रिजर्व बैंक ने पिछले साल कोविड-19 महामारी की वजह से सभी टर्म लोन पर 1 मार्च से 31 मई, 2020 तक की किस्तों के भुगतान पर छूट दी थी.

## स्टेट बैंक ऑफ इंडिया ने बदली होम लोन की दरें

**नईदिल्ली।** घर खरीदने की चाहत सबकी होती है। बड़ी संख्या में ग्राहकों को अपनी ओर आकर्षित करने के लिए बैंक समय-समय पर होम लोन में बदलाव करते रहते हैं। स्टेट बैंक ऑफ इंडिया ने भी होम लोन की ब्याज दरों में परिवर्तन किया है। बैंक की वेबसाइट के अनुसार 1 अप्रैल से होम लोन की शुरुआती ब्याज दरें 6.95 प्रतिशत होगी, इससे पहले बैंक ने 31 मार्च 2021 तक ऑफर के तहत 6.7 फीसदी की दर से लोन दे रहा था।

स्टेट बैंक ऑफ इंडिया ने होम लोन ब्याज दरों में बढ़ोत्तरी के साथ-साथ अब प्रोसेसिंग फीस वसूलेगी। उम्मीद है की स्टेट बैंक ऑफ इंडिया 0.40 प्रोसेसिंग फीस चार्ज करेगी। कम से कम 10 हजार रुपये और अधिक से 30 हजार रुपये के प्रोसेसिंग फीस के साथ जीएसटी शुल्क भी जुड़ा रहेगा।मार्च वित्तीय वर्ष का आखिरी महीना होता है। दौरान टैक्सपेयर्स टैक्स सेविंग स्कीम पर ज्यादा ध्यान देते हैं। और ऐसी स्थिति में होम लोन उनके लिए एक बेहतर विकल्प होता है। जिसके कारण स्टेट बैंक ऑफ इंडिया ने एक स्पेशल ऑफर की घोषणा की थी। 31 मार्च तक होम लोन पर शुरुआती ब्याज दर 6.7 प्रतिशत था। यानी, पिछले महीने के मुकाबले बैंक के होम लोन में 25 बेसिस प्वाइंट का इजाफा हुआ है।

स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की वेबसाइट के अनुसार होम लोन 40 बेसिस प्वाइंट पर उपलब्ध हैं जो कि एक्सटर्नल बेंचमार्क लिंक्ड रेट से अधिक है।

## पहली बार डबल रोल में दिखेंगी श्रद्धा

श्रद्धा कपूर के हाथ एक और दिलचस्प फिल्म आ गई है. वह जल्द ही रोमांटिक कॉमेडी फिल्म चालबाज इन लंदन में नजर आएंगी. इस फिल्म को पंकज प्राशर डायरेक्ट करेंगे जिन्होंने श्रीदेवी की क्लासिक फिल्म चालबाज बनाई थी. ये फिल्म भूषण कुमार और कृष्ण कुमार की टी सीरीज और डायरेक्टर अहम खान और शकीर खान के पेपल डॉल एंटरटेनमेंट के बैनर के तले बन रही है.

इस फिल्म के जरिए श्रद्धा पहली बार डबल रोल में नजर आएंगी जिसके लिए वह काफी एक्साइटेड भी हैं. श्रद्धा का कहना है, 'मैं बहुत खुश हूं कि भूषण सर और अहमद सर को लगता है कि मैं इस किरदार को निभा पाऊंगी. हालांकि ये बहुत बड़ी जिम्मेदारी है जिसे मुझे पूरा करना है. ये मेरे लिए बड़ा मौका है और पंकज सर से मुझे काफी कुछ सीखने को मिलेगा. इस जर्नी को लेकर काफी नर्वस और एक्साइटेड हूं.'

वहीं फिल्म के डायरेक्टर प्राशर का कहना है कि उन्हें भरोसा है कि श्रद्धा इस फिल्म में अच्छा काम करेंगी. उन्होंने कहा, 'मेरे लिए चालबाज इन लंदन के लिए श्रद्धा से बेहतर कोई और नहीं है. मैं भूषण कुमार और अहमद खान को भी धन्यवाद कहना चाहूंगा जिन्होंने मेरे विजन और आइडिया को समझा और मुझपर ट्रस्ट किया. मैं इस प्रोजेक्ट को शुरू करने का बेसब्री से इंतजार कर रहा हूं.'

हालांकि अभी तक ये क्लीयर नहीं हो पाया है कि चालबाज इन लंदन श्रीदेवी की फिल्म चालबाज का रीमेक है नहीं. हालांकि भूषण का कहना है कि इस फिल्म की कहानी काफी अलग और दिलचस्प है जो इससे पहले नहीं सुनी.

बता दें कि श्रद्धा लास्ट फिल्म बागी 3 में नजर आई थीं. इस फिल्म में श्रद्धा के साथ टाइगर श्रॉफ और रितेश देशमुख लीड रोल में थे. फिल्म को बॉक्स ऑफिस पर अच्छा रिस्पॉन्स मिला था. कुछ दिनों पहले श्रद्धा ने रणबीर कपूर के साथ एक फिल्म की शूटिंग पूरी की है. पहली बार वह और रणबीर कपूर साथ नजर आने वाले हैं.

## सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा शाहिद का फनी गाना

बॉलीवुड के मशहूर अभिनेता शाहिद कपूर इन दिनों अपनी आने वाली फिल्मों में व्यस्त हैं। जिसमें उनकी फिल्म जर्सी जैसी शामिल है। इस फिल्म की शूटिंग अभिनेता ने कुछ समय पहले ही पूरी की है। अब फिल्म की शूटिंग पूरी करने के बाद लगातार अभिनेता शाहिद कपूर अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक के बाद एक मजेदार और फनी वीडियोस शेयर करते रहते हैं। अब हाल ही में अभिनेता शाहिद कपूर ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया है। अभिनेता के इस वीडियो को देखने के बाद

आप अपनी हंसी नहीं रोक पाएंगे। शाहिद कपूर अपने इस वीडियो में बेसुरे अंदाज में गाते हुए नजर आ रहे हैं। वहीं इस दौरान उनका चेहरा भी काफी ज्यादा फनी लग रहा है। शाहिद कपूर ने अपना ये वीडियो जैसे ही अपने सोशल मीडिया अकाउंट शेयर किया वैसे ही लोगों की अलग-अलग प्रतिक्रिया सामने आने लगी।

वहीं कई लोगों ने अभिनेता शाहिद कपूर के वीडियो पर कमेंट करते हुए लिखा कि, अरे भाई किस लाइन में आ गए। वहीं एक ने लिखा कि, ई का बवाल है।

इसके अलावा और भी कई तरह के फनी प्रतिक्रिया सोशल मीडिया पर लोगों के सामने आ रही है। अगर हम बात करें शाहिद कपूर के काम की तो उनकी पिछली रिलीज फिल्म कबीर सिंह थी जिसने बॉक्स ऑफिस पर अच्छी कमाई की थी।

## पलक की डेब्यू फिल्म रोजी का टीजर रिलीज

छोटे पर्दे की मशहूर अभिनेत्री श्वेता तिवारी पिछले काफी समय से अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर सुर्खियों में बनी हुई थी। अब इसी बीच अभिनेत्री श्वेता तिवारी की बेटी पलक तिवारी बॉलीवुड फिल्म इंडस्ट्री में अपने करियर की शुरुआत करने जा रही है। श्वेता तिवारी की बेटी पलक इंडस्ट्री में फेमस चेहरा है। अब वो बॉलीवुड में अपने अभिनय को जलवा बिखेरते हुए नजर आएंगी। श्वेता तिवारी की बेटी पलक

तिवारी उन्हीं की तरह बेहद खूबसूरत है। अब पलक तिवारी की डेब्यू फिल्म रोजी का टीजर रिलीज कर दिया गया है।

पलक तिवारी फिल्म से अपने करियर की शुरुआत कर रही हैं। इन दिनों अपनी फिल्म की शूटिंग में बिजी हैं। इसी बीच अब मेकर्स ने फिल्म का टीजर रिलीज कर दिया है। टीजर रिलीज होते ही वायरल हो रहा है। जिस पर लोगों की भी अलग-अलग प्रतिक्रिया सामने आ रही है।

## आज का राशिफल

*मेषः* पुराना रोग परेशानी का कारण बन सकता है। अज्ञात भय सताएगा। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। वैवाहिक प्रस्ताव मिल सकता है।

*वृषभः* शत्रु भय रहेगा। जीवनसाथी के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। शारीरिक कष्ट संभव है। जोखिम व जमानत के कार्य टालें। भूमि व भवन संबंधी खरीद-फरोख्त की योजना बनेगी।

*मिथुनः* किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का अवसर प्राप्त होगा। यात्रा मनोरंजक रहेगी। विद्यार्थी वर्ग सफलता हासिल करेगा। कारोबार में बुद्धिबल से उन्नति होगी।

*कर्कः* लेन-देन में जल्दबाजी न करें। पुराना रोग उभर सकता है। दुःखद समाचार की प्राप्ति संभव है। किसी के उकसाने में न आएं। बात बिगड़ सकती है।

*सिंहः* पराक्रम व प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। घर-बाहर पूछ-परख रहेगी। आय में वृद्धि होगी। कारोबार का विस्तार होगा। नौकरी में प्रमोशन मिल सकता है। प्रयास सफल रहेंगे।

*कन्याः* आय में वृद्धि होगी। कारोबार लाभप्रद रहेगा। दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं। दूर से शुभ समाचार की प्राप्ति होगी। घर में अतिथियों का आगमन होगा।

*तुलाः* प्रेम-प्रसंग में आशातीत सफलता प्राप्त होगी। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। अप्रत्याशित लाभ हो सकता है। सट्टे व लॉटरी से दूर रहें। कारोबार का विस्तार होगा।

*वृश्चिकः* राजभय रहेगा। विवाद को बढ़ावा न दें। लेन-देन में जल्दबाजी हानि देगी। शारीरिक कष्ट संभव है। अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे। व्यवस्था में मुश्किल होगी। दूसरों से अपेक्षा न करें।

*धनुः* व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। नेत्र पीड़ा हो सकती है। मानसिक बेचैनी रहेगी। बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेंगे। लाभ के अवसर हाथ आएंगे।

*मकरः* राज्य से प्रसन्नता रहेगी। कोई बड़ा काम हो सकता है। नई योजना बनेगी। नया उपक्रम प्रारंभ हो सकता है। सामाजिक कार्य करने का अवसर मिलेगा।

*कुंभः* आंखों को चोट व रोग से बचाएं। धन प्राप्ति सुगम होगी। सुख के साधन जुटेंगे। कारोबार लाभदायक रहेगा। नौकरी में उच्चाधिकारी प्रसन्न रहेंगे।

*मीनः* पुराना रोग उभर सकता है। अनहोनी की आशंका रहेगी। मातहतों से कहासुनी हो सकती है। पार्टनरों से मतभेद संभव है। वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी

## काबुली चने से बनाएं मेडिटेरियन सैलेड

काबुली चने से बना ये मेडिटेरियन सैलेड है स्वाद में लाजवाब और बनाने में आसानकाबुली चने से बना ये मेडिटेरियन सैलेड है स्वाद में लाजवाब और बनाने में आसान

चिकपीज़ यानी काबुली चना। काबुली चने से आपने हमस बनाया होगा, तो वहीं पिंडी छोले से लेकर टिक्कियों तक का स्वाद भी आपकी जुबां पर चढ़ा होगा, लेकिन क्या आपने इससे मेडिटेरियन सैलेड बनाया है? अगर नहीं तो इसे बनाएं बेहद आसान तरीके से।

### सामग्री :

1 कप उबले हुए काबुली चने, 2 टीस्पून ड्राइड हर्ब्स सीज़निंग, 1/4 टीस्पून जीरा, 1/4 टीस्पून नमक, 1/4 टीस्पून गार्लिक पाउडर, 1/4 कप सनड्राइड टमैटो, 1/4 कप फेटा चीज़, 2 टेबलस्पून चाइव्स, कुछ स्लाइसेज ब्राउन ब्रेड, कुछ लेट्यूस

**ताहिनी मेयो सॉस की सामग्री-** 1/2 कप मेयोनीज़, 1 टेबलस्पून नींबू का रस, 1 टेबलस्पून ताहिनी

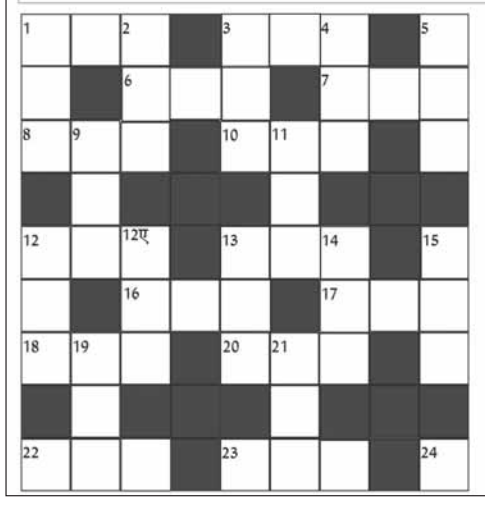
### विधि :

ताहिनी और मेयो की सामग्री को बोल में डालें। अब दूसरे बोल में चने का सैलेड बनाने के लिए काबुली चने को मैश कर लें। इसमें ताहिनी-मेयो सॉस, ड्राइड हर्ब्स सीज़निंग, जीरा, नमक, गार्लिक पाउडर, टमैटो, फेटा चीज़ और चाइव्स मिलाएं। ब्रेड स्लाइसेज़ को मनचाहे आकार में काटें। इस पर लेट्यूस रखें। अब चने का सैलेड और लेट्यूस रखें। दूसरी ब्रेड स्लाइस से कवर करें। तैयार है मेडिटेरियन चिकपीज़ सैलेड सैंडविच।

## शब्द सामर्थ्य- 41

**बाएं से दाएं**
1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

**ऊपर से नीचे**
1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 40 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| प | सं | द | ■ | सिं | हा | स | न | ■ |
| ख | ■ | म | ज | दू | र | ■ | का | म |
| वा | द | क | ■ | र | ■ | सं | ब | ल |
| ड़ | ■ | ल | ज्जा | ■ | म | स्का | ■ | य |
| ■ | बा | ■ | ■ | बि | हा | र | ■ | ■ |
| सु | धा | क | र | ■ | न | ■ | ■ | औ |
| रं | ■ | म | ■ | कि | ता | ब | ■ | स |
| ग | ■ | अ | र | सा | ■ | हु | ज्ज | त |
| ■ | श | क्ल | ■ | न | मि | त | ■ | न |

## सू-दोकू- 41

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | | 1 | 6 | | 2 | | 7 |
| 3 | | | | | | | | |
| | | 6 | | | | | 9 | |
| 7 | | | 5 | | 1 | | 3 | |
| | 8 | | | 9 | | 6 | | 2 |
| | | 4 | | | | | 7 | |
| | 3 | | | | 2 | 9 | | 6 |
| 6 | | 7 | 3 | | | | | 4 |
| | 4 | | | 1 | | 7 | 8 | |

**नियम**
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

**सू-दोकू क्र.40 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 6 | 3 | 9 | 8 | 7 | 1 | 5 | 4 |
| 8 | 5 | 1 | 3 | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| 9 | 4 | 7 | 1 | 5 | 6 | 8 | 2 | 3 |
| 3 | 9 | 8 | 6 | 7 | 1 | 5 | 4 | 2 |
| 6 | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 | 9 | 8 | 7 |
| 5 | 7 | 4 | 8 | 9 | 2 | 3 | 1 | 6 |
| 1 | 2 | 6 | 7 | 3 | 5 | 4 | 9 | 8 |
| 4 | 8 | 5 | 2 | 6 | 9 | 7 | 3 | 1 |
| 7 | 3 | 9 | 4 | 1 | 8 | 2 | 6 | 5 |